

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento, o el paso de heces duras y secas, generalmente es causado por cambios corporales normales durante el embarazo.

Puede hacer lo siguiente para obtener alivio:

- ✓ **Coma más alimentos con alto contenido de fibra todos los días.**
 - Coma por lo menos 5 a 9 frutas y vegetales diariamente.
 - Cuando desee bocadillos, coma zanahoria, brócoli crudos, manzanas o peras.
 - Prefiera cereales y pan de “grano entero”.
 - Coma cereal con alto contenido de fibra, tales como hojuelas de salvado.
 - Coma alimentos hechos con chícharos y frijoles secos y enlatados.

¡Pídale recetas a su dietista!

- ✓ **Beba por lo menos 8 vasos de líquidos.**
 - Beba por lo menos 2 ó 3 vasos de leche, 1 ó 2 vasos de jugo 100% de fruta o vegetales todos los días.
 - Beba por lo menos 3 vasos de agua todos los días, o más si puede.
 - Limite el café, el té y los refrescos con cafeína.
- ✓ **¡Manténgase activa todos los días!**
 - Caminando
 - Nadando
 - Bailando
 - Usando una bicicleta estacionaria

Consulte a su médico.

- ✓ **Cuando necesite ir al baño, vaya inmediatamente.**
 - El desayuno y una bebida tibia generalmente ayudan a provocar la evacuación intestinal.

Si seguir todos estos consejos no alivian el estreñimiento, comuníquese con su médico.

¡No tome medicinas, laxantes ni remedios caseros, ni deje de tomar sus vitaminas o pastillas de hierro prenatales, sin comunicarse primero con su médico!



EJEMPLO DE PLAN DE COMIDAS

Desayuno

- Cereal de salvado con leche
- Pan de trigo entero tostado con mantequilla de cacahuete
- Jugo de manzana y ciruela pasa
- Chocolate caliente hecho con leche

Bocadillos

- Pera fresca o ciruelas pasas cocidas
- Agua

Almuerzo

- Sopa de frijol y jamón
- Galletas de trigo entero
- Zanahorias
- Manzana
- Leche

Bocadillos

- Cereal de grano entero
- Jugo 100% de fruta
- Agua

Cena

- Pollo al horno
- Arroz integral o arroz silvestre
- Maíz
- Ensalada de verduras verdes
- Pan de grano entero
- Leche

Bocadillos

- Uvas
- Galletas Graham (de harina de trigo entero)
- Agua

